



Supersnel: BBQ taco's met oesterzwammen

met romige witte coleslaw met limoen

Mini-tortilla's zijn perfect om allerlei heerlijks naar binnen te werken. Wat dacht je bijvoorbeeld van oesterzwammen en champignons in een smokey cajunsaus met sappige tomaat en verse koriander? Erbij een knapperige witte coleslaw, gemaakt met crème fraîche en limoen. Of al dit lekkers nog wel op de tortilla's past.. probeer het zelf!



binnen 20min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 125g oesterzwammen
- 200g champignonplakjes
- 20ml BBQ-saus ^{9,10}
- 2 zakjes cajunkruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 tomaat
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 250g wittekoolmix
- 1x kleine tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- magnetron
- grote koekenpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Als je geen magnetron hebt, kun je de tortilla's ook in een koekenpan op middelhoog vuur 15-20sec per kant verwarmen.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 808kcal, vet 40.4g, koolhydraten 100.5g, eiwit 16.3g



1. Paddenstoelen bakken

Scheur de **oesterzwammen** in grove stukken. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **oesterzwammen** met de **champignonplakjes** in 5-7min zacht.



4. Dressing maken

Roer de **crème fraîche** los met de **knoflook** en **1-2el limoensap** naar smaak. Proef en breng de **dressing** op smaak met peper en zout.



2. Saus maken

Voeg de **BBQ-saus**, de **kruidenmix**, de **tomatenpuree** en 100ml water toe aan de pan. Laat 1-3min zachtjes koken tot er een romige, glanzende **saus** ontstaat. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Coleslaw mengen

Knead de **wittekoolmix** goed met de **dressing**, tot de **groenten** wat zachter worden.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pers de **limoen** uit. Pel en hak de **knoflook** heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Snijd de **tomaat** in grove blokjes.



6. Tortilla's opwarmen

Stapel **4 mini-tortilla's** op elkaar en verwarm ze in 25-30sec in de magnetron op 800W (**zie kooktip**). Doe dit ook met de **overige tortilla's**. Vul de **tortilla's** met de **paddenstoelen**, de **tomaat** en **koriander** en serveer de **coleslaw** erbij.